

2月の

す ご し 方

春ははじまりが肝心です。

- ちょっとしたストレスを放置しておくとも病気になるります。
- 冬に蓄えたエネルギーを解放しましょう。
- 違和感を覚えたらすぐに方向修正しましょう。
- 方向修正の方法は冬の生活に戻るといことです。
- 体を温め、鍋など温かいものを食べ、早寝早起をしましょう。



目の病気になるやすい季節です。

- 目の周囲のマッサージも効果的です。
- リンパの流れにも要注意です。
- 耳の周り、首、脇、脚の付け根をお風呂に入りながらマッサージすると良いでしょう。
- 嫌な場所や人を避けましょう。
- 好きな香り、自然に癒されるイメージをするだけでもリラックス出来ます。



参考文献※DAIAMOND online

健康

かわら版

第 58 号

2025/ 3/11 by 健康委員

歯の検診月

野木崇広

柴田真美



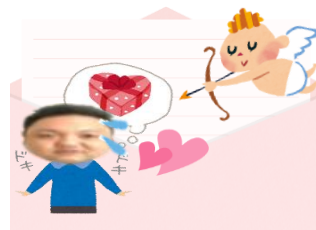
あかいけさんの おでん



- 具材
- たまご
 - 大根
 - ちくわ
 - 厚揚げとうふ
 - 結び糸こんに
 - さといも
 - ベーコン
 - ソーセージ

おでん効果は？

おでんの具材は、卵や、野菜など、高タンパク・低カロリーで食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富です。スープが温かい為、深部体温を高め血行を良くし免疫力が上がります。具材は自由であかいけ家ではベーコンやソーセージといった肉系がすきです。バリエーションによって色々な栄養素を摂ることができ冬にお薦めの優秀なメニューです。



SDGs とくみ

- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術改革の基盤を作ろう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任つかう責任

データの元管理できるようDX化を推進中構築に向けて積極的に講習会に参加している導入したシステムの活用方法を会議で説明してる



お見事!

使いたい油 VS 避けたい油

- ✗ マーガリン、ショートニング、ファストスプレッド、マヨネーズ、トランス脂肪酸のとりすぎが心配
- ▲ バター、生クリーム、クリームチーズ
- ▲ 血液をドロドロにさせる飽和脂肪酸が多いため控えめに
- ▲ 市販の揚げ物
- ▲ 揚げたから時間がたった油は酸化しているため、焼き物などのほうが良い
- 加熱するなら「オリーブ油」
- 酸化に強くコレステロール値を低下させる
- 非加熱なら「亜麻仁油」「えごま油」
- 体にいいオメガ3脂肪酸

参考文献※成功する子は食べ物が9割

身体をあたためる足のツボ

湧泉 ゆうせん

足を即効であたため全身を元気にするツボ

【場所】足裏の土踏まずのやや上の中央

生命の泉が湧き出るツボであり身体的精神的な疲れを取る万能な効果です。足全体の冷えに速攻性があり不眠改善も期待できます。

3秒間の安定圧をかけて気持ち良く数回行いましょう。



インストラクターあかいけ

ファスティングアドバイザー更新する。

ファスティングの回帰食にもよい

脂肪燃焼スープ

心もカラダもほかほか!



- トマトソース 50g
- 水 150g
- 昆布茶 1g
- キャベツ 30g
- セロリ 15g
- 玉ねぎ 15g
- 人参 15g
- トマト 20g
- 生姜 2~3g

※KO-SO CAFE

野菜を角切リトマトソースと水を鍋に入れる。野菜を入れ沸騰したら弱火で野菜が柔らかくなるまで煮込んで、おろしショウガを入れる。器に盛り付け完成 ※ からだビューティ研究所

仕事中にできること 30分に1回 じっとしている状態を意識して「ブレイク」(中断)しましょう。



コピーを取りながらかかとの上げ下げ

参考 ※ 富士市健康対策課



両手を空に向けて伸ばす 左右



イスを利用してスクワット

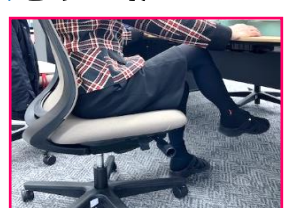
座りすぎストップ



背中中で合掌 肩甲骨を回す



バランスチェアで目の疲れをとる



座りながら、足踏み

座りすぎは危険

- 寿命が縮む
- 廊下が加速
- 病気を増やす